

Комитет по образованию администрации г. Заринска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества" города Заринска

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
_____ Г.В. Жукова
Приказ №106 от «02» сентября 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Каскад-старт»
Возраст обучающихся: 5 - 14 лет
Срок реализации: 4 год

Автор-составитель:
Новикова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

Заринск, 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	6
1.3.	Содержание программы.....	8
1.4.	Планируемые результаты.....	23
2.	Комплекс организационно - педагогических условий.....	24
2.1.	Календарный учебный график.....	24
2.2.	Условия реализации программы.....	24
2.3.	Формы аттестации.....	25
2.4.	Оценочные и методические материалы.....	28
3.	Список литературы.....	32
	Приложение 1. Рабочая программа.....	33
	Приложение 2. Рабочая программа воспитания.....	43
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы.....	48

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно правовые основы разработки программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Распоряжение Правительства от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года» - совершенствование мер, направленных на развитие эффективной системы воспитания детей;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» (с изменениями на 26.12.2018г.);
9. Распоряжение правительства Алтайского края от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования»;
10. Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
11. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» города Заринска от 23.07.2024 г. ;
12. Основная образовательная программа дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества» г.Заринска от 06.09.2022 №

Направленность (профиль) программы: художественная.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена тем, что программа направлена на развитие общей и эстетической культуры, развитие телесно-двигательного и музыкально-эмоционального опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, создание художественных образов, самореализации в творческой деятельности, формирование коммуникативной культуры обучающихся. В настоящее время занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Музыка отводится ведущая роль, а движение рассматривается как проявление эмоций, связанных с музыкальным

образом, как средство усвоения музыкальных закономерностей. В ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является то, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры. Программа направлена на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Адресат программы: обучающиеся 5-14 лет.

Возраст.	Возрастные особенности.	Методические особенности обучения и тренировки.
5-8 лет.	Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но очень осторожное развитие гибкости.
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регулярные механизмы сердечно - сосудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны.	Нагрузки должны быть небольшого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут.	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.
6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.	

	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.
8-11 лет.	Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно. Постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть своеобразие.	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, том числе сложным движениям, а так же активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга 2 сигнальная система, слово имеет всё большее значение.	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.
	3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме.
11-15 лет.	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.	
	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела необходимо неуклонно, осторожно повышать тренировочные нагрузки.
	2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные элементы, упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.
	3. Неравномерности в развитии сердечно -сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо индивидуально и осторожно дозировать нагрузки, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	4. В поведении отмечаются преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.	Одной из важных задач воспитания является воспитание «тормозов». Необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Срок и объем освоения программы:

4 года, 720 педагогических часов, из них:

1 год обучения, 144 педагогических часа;

- 2 год обучения , 144 педагогических часа;
- 3 год обучения , 216 педагогических часов;
- 4 год обучения , 216 педагогических часов;

Уровень дифференциации программы:

- 1 год обучения – «стартовый» уровень;
- 2 год обучения – «базовый» уровень;
- 3 год обучения – «базовый» уровень;
- 4 год обучения – «базовый» уровень;

Формы обучения: очная.

Типы занятия: комбинированный, контрольный, репетиционный, тренировочный

Формы проведения занятий: фронтальная.

Занятия проводятся со всем составом детского объединения. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный.

Режим занятий:

«Стартовый» уровень	«Базовый» уровень
2 раз в неделю по 2 учебных часа – 30 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. . Всего в неделю - 4 учебный час. Учебный год – 144часа	2 раза в неделю по 2 учебных часа – 30 минут . Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Всего в неделю - 4 учебный часа. Учебный год – 144часа
	3 раза в неделю по 2 учебных часа – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Всего в неделю - 6 учебный часов. Учебный год – 216часов
	3 раза в неделю по 2 учебных часа – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Всего в неделю - 6 учебный часов. Учебный год – 216часов

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для всестороннего развития личности обучающегося, способной к активному творческому самовыражению и поиску в передаче музыкальных образов посредством хореографии.

Задачи:

1 год обучения

Личностные:

- формировать навыки общения в коллективе;
- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, умения согласовывать движения с музыкой, общей культуры поведения;

Метапредметные:

- содействовать пробуждению фантазии, формированию способности к импровизации;

Образовательные (предметные):

- развивать ручную умелость и мелкую моторику.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Воспитательные:

- воспитывать усердие, целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, уважение к взрослым;

2 год обучения

Личностные:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

Метапредметные:

- развивать умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- способствовать раскрытию и дальнейшему росту любых способностей детей,

Образовательные (предметные):

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- формирование умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

Воспитательные:

- воспитывать усердие, целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели;

3 год обучения

Личностные:

- формирование нравственных качеств и социальной активности.

Метапредметные:

Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Образовательные (предметные):

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося: оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

Воспитательные:

- формировать уважение к культуре и искусству, к мировому культурно – историческому наследию;
- формировать дисциплинированность, организованность, аккуратность;

4 год обучения

Личностные:

- формирование навыков общения в коллективе, развитие инициативы, самостоятельности и ответственности;

Метапредметные:

- способствовать раскрытию и дальнейшему росту любых способностей детей, посредством участия коллектива в городских и краевых смотрах и конкурсах;
- способствовать творческой реализации детей.

Образовательные (предметные):

- формирование умений и навыков владения танцевальным искусством с учетом физиологических и возрастных особенностей детей;
- способствовать музыкально эстетическому развитию учащихся, слушать музыку и самостоятельно передавать в движении ее образное содержание;

Воспитательные:

- формировать нравственные и эстетические представления об общечеловеческих ценностях;
- содействовать формированию патриотизма и активной гражданской позиции;

1.3 Содержание программы

«Каскад-старт» «Стартовый» уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука музыкального движения	19	2	17	
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности, форма одежды, гигиена.	1	1	0	
1.2	Характер и строение музыки.	6	0,5	5,5	
1.3	Ритмический рисунок.	4	0,5	3,5	
1.4	Ритмические упражнения с музыкальным заданием.	8	0	8	Практические упражнения
2	Ритмическая гимнастика	58	1,5	56,5	
2.6	Общеразвивающие упражнения	26	1	25	
2.7	Игровые упражнения.	10	0,5	9,5	
2.8	Координация движений, быстрота реакции, чувство ритма	10	0	10	
2.9	Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений.	12	0	12	Практические упражнения

3	Танцевальные движения и танцы	60	2	58	
3.11	Понятие об интервалах и рисунке танца, об ансамбле.	6	0,5	5,5	
3.12	Танцевальные связки и комбинации.	16	0,5	15,5	
3.13	Постановка этюда	12	0,5	11,5	
3.14	Основные танцевальные движения и ходы.	26	0,5	25,5	Практические упражнения
4	Резервные часы	7	0	7	
4.16	Резервные часы	7	0	7	Практические упражнения
	Итого:	144	5,5	138,5	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Азбука музыкального движения (19 часов)

Теория:

Занимающиеся приобретают опыт музыкального восприятия, отмечают в движении изменение динамики, темпа, чередование музыкальных фраз, предложений.

Практика:

Выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, выделяя акценты, сильную долю такта.

1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности, форма одежды, гигиена.(2 часа)

Теория:

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Беседа с детьми о целях и задачах года обучения, о правилах поведения, о правилах по технике безопасности при выполнении определенных движений, инструктажи.

Тип занятия: обучающее

Форма аттестации/контроля: проверка приобретённых знаний устным опросом.

1.2 Характер и строение музыки. (6часов)

Теория:

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Понятие легато (связанно) и стакато (отрывисто) в музыке и движении. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза.

Практика:

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной

силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Тип занятия: обучающее

1.3. Ритмический рисунок.(4часа)

Теория:

Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре.

Практика:

Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тип занятия: комбинированное

1.4 Ритмические упражнения с музыкальным заданием.(8часов)

Практика:

Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения практического задания.

Раздел 2. Ритмическая гимнастика (58часов)

Теория:

Включены упражнения способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника

Практика:

Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие. Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп рук, плечевого пояса, брюшного пресса, бедер, ягодиц, груди, спины и голеней.

Тип занятия: комбинированное

2.1 Общеразвивающие упражнения (26часов)

Теория:

Техника исполнения движений.

Практика:

Интенсивные упражнения в исходных положениях стоя, сидя, лежа, а также дающие так называемые пиковые нагрузки прыжки.

Тип занятия: тренировочное

2.2 Игровые упражнения.(10часов)

Теория:

Правила игры.

Практика:

Подвижные игры. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Тип занятия: комбинированное

2.3 Координация движений, быстрота реакции, чувство ритма.(10часов)

Практика:

Для успешного освоения танцевальных упражнений их предварительно разучивают по элементам, отдельным движениям и только после этого применяют в комбинациях и связках.

Тип занятия: комбинированное

2.4 Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений.(12часов)

Практика:

Подбор движений для образного решения

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения практического задания.

Тип занятия: комбинированное

Раздел 3. Танцевальные движения и танцы (60часов)

Теория:

Включает в себя основные танцевальные движения и ходы.

Практика:

Постановка номеров.

Тип занятия: комбинированное

3.1 Понятие об интервалах и рисунке танца, об ансамбле.(6часов)

Теория:

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя эти упражнения, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве.

Практика:

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Тип занятия: тренировочное

3.2 Танцевальные связки и комбинации.(16часов)

Теория:

Техника исполнения.

Практика:

Разучивание танцевальных движений и ходов.

Тип занятия :обучающее

3.3 Постановка этюда(12часов)

Теория.

Образное решение.

Практика:

Постановка этюда.

Тип занятия: комбинированное

3.4 Основные танцевальные движения и ходы. (6часов)

Практика.

Расстановка участников, разучивание движений, отработка комбинаций и рисунка.

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения задания.

Тип занятия: комбинированное

Раздел 4. Резервные часы (7часов)

4.1 Резервные часы

«Базовый» уровень (2 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука музыкального движения	34	4	30	

1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности, форма одежды, гигиена. Беседа об искусстве.	2	2	0	
1.2	Характер и строение музыки.	4	0,5	3,5	
1.3	Построение и перестроение. Точки зала.	8	0,5	7,5	
1.4	Ритмический рисунок.	8	0,5	7,5	
1.5	Ритмические упражнения с музыкальным заданием.	12	0,5	11,5	Практические упражнения
2	Ритмическая гимнастика	52	1,5	50,5	
2.7	Постановка корпуса. Позиции ног.	10	0,5	9,5	
2.8	ОФП. Партерная гимнастика: упражнение на укрепление мышц стопы, растяжка, упражнения на гибкость.	34	0,5	33,5	
2.9	Игровые упражнения.	8	0,5	7,5	Практические упражнения
3	Танцевальные движения и танцы	51	1,5	49,5	
3.11	Основные танцевальные движения и ходы, связки и комбинации.	35	1	34	
3.12	Работа над танцем.	16	0,5	15,5	Практические упражнения
4	Резервные часы	7	0	7	
4.14	Резервные часы	7	0	7	Практические упражнения
	Итого:	144	7	137	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Азбука музыкального движения (34 часа)

Теория:

Занимающиеся приобретают опыт музыкального восприятия, отмечают в движении изменение динамики, темпа, чередование музыкальных фраз, предложений.

Практика:

Выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, выделяя акценты, сильную долю такта.

1.1 Вводное занятие.(2 часа)

Теория:

Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Беседа с детьми о целях и задачах года обучения, о правилах поведения, о правилах по технике безопасности при выполнении определенных движений.

Тип занятия: обучающее

1.2 Характер и строение музыки. (4 часа)

Теория:

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза.

Практика:

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Тип занятия: комбинированное

1.3. Построение и перестроение. Точки зала. (8 часов)

Теория:

Терминология: точки зала.

Практика:

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».

Тип занятия: тренировочное

1.4 Ритмический рисунок. (8 часов)

Теория:

Терминология.

Практика:

Разминка по кругу, общая гимнастика. Партерный экзерсис. Повторение упражнений изученных в первом классе. Понятие о выворотности, растяжка. Укрепление мышц стопы. Усложнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины корректировка прогибов в позвоночнике.

Тип занятия: тренировочное

1.5 Ритмические упражнения с музыкальным заданием. (12 часов)

Теория:

Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли.

Практика:

Ритмические упражнения (простой ход, бег на полупальцах). Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1-8. Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.)

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения задания.

Раздел 2. Ритмическая гимнастика.(52часа)

Теория:

Правила выполнения упражнений способствующих физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника

Практика:

Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие. Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп рук, плечевого пояса, брюшного пресса, бедер, ягодиц, груди, спины и голени.

Тип занятия: комбинированное

2.1 Постановка корпуса. Позиции ног.(10часов)

Теория:

Терминология. Позиция ног 1-3 (условно), 6. Постановка корпуса. Элементарные знания по анатомии человека.

Практика:

Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком), движение рук «махи-крылья». Круговое движение назад плечом-рукой. Поднятие и опускание плеч. Повороты головы, наклоны. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую. Прыжки по 6 позиции на месте и в повороте по точкам зала. Высокие прыжки «соте».

Тип занятия: комбинированное

2.2 ОФП. Партерная гимнастика: упражнение на укрепление мышц стопы, растяжка, упражнения на гибкость.(34часа)

Теория:

Техника исполнения упражнений.

Практика:

Партерный экзерсис. Положение сидя. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопу, наклоны в сторону на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по VI и I позициям.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины.

Тип занятия: тренировочное

2.3 Игровые упражнения.(8часов)

Теория:

Правила игры.

Практика:

Подвижные игры. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения задания.

Раздел 3. Танцевальные движения и танцы.(51час)

Теория.

Основные танцевальные движения и ходы.

Практика:

Постановка номеров.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения задания.

3.1 Основные танцевальные движения и ходы.(35часов)

Теория:

Терминология. Положение рук в танце. Первоначальное представление о танцевальном образе.

Практика:

Изучение движений и соединение их в комбинации и связки. Отработка. Исполнение.

Тип занятия: комбинированное

3.2 Работа над танцем.(16часов)

Теория:

Прослушивание музыки к танцу.

Практика:

Постановка номера.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление.

Раздел 4. Резервные часы(7часов)

4.1. Резервные часы

«Базовый» уровень (3 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука музыкального движения	14	0,5	13,5	
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	0,5	1,5	
1.2	Ритмические упражнения с музыкальным заданием.	12	-	12	Практические упражнения
2	Ритмическая гимнастика	114	4.5	109.5	
2.7	ОФП. Партерная гимнастика: упражнение на укрепление мышц стопы, растяжка, упражнения на гибкость, силу, выносливость.	40	1	39	
2.8	Упражнения на степ-платформе.	32	1	31	
2.9	Основные позиции рук и ног в джаз-танце.	10	0,5	9,5	

2.10	Изолированная работа различных центров.	16	1	15	
2.11	Координация различных центров.	16	1	15	Практические упражнения
3	Танцевальные движения и танцы.	78	3	75	
3.14	Импровизация, свободное движение под музыку.	10	0	10	
3.15	Изученных движений, комбинации и связки.	52	2	50	
3.16	Постановка номеров.	16	1	15	Практические упражнения
4	Резервные часы	10	0	10	
4.18	Резервные часы	10	0	10	
	Итого:	216	8	208	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Азбука музыкального движения.(14часов)

1.1 Вводное занятие.(2часа)

Теория:

Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Беседа с детьми о целях и задачах года обучения, о правилах поведения, о правилах по технике безопасности при выполнении определенных движений.

Практика:

Повторение изученного.

Тип занятия: обучающее

1.2 Ритмические упражнения с музыкальным заданием.(12часов)

Теория:

Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли. Синкопа

Практика:

Ритмические упражнения (простой ход, бег на полупальцах). Движение в различных темпах и ритмических рисунках.

Тип занятия: комбинированное

Раздел 2. Ритмическая гимнастика. (114часов)

2.1 ОФП. Партерная гимнастика: упражнение на укрепление мышц стопы, растяжка, упражнения на гибкость, силу, выносливость.(40часов)

Теория:

Техника исполнения упражнений.

Практика:

Общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера:

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Тип занятия: тренировочное

2.2 Упражнения на степ-платформе.(32часов)

Теория:

Техника исполнения.

Практика:

Основные шаги и положения.

Тип занятия: комбинированное

2.3 Основные позиции рук и ног в джаз-танце.(10часов)

Теория:

Техника исполнения.

Практика:

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Тип занятия: комбинированное

2.4 Изолированная работа различных центров.(16часов)

Теория:

Основы техники исполнения. Изоляция — это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

Особенность этой техники в том, что тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Кисть, предплечье, стопа и голеностоп могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое поле напряжения и свой центр движения. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться).

Практика:

Изолированная работа головы, плеч, рук, грудной клетки, бедер, ног в положении стоя.

2.5 Координация различных центров.(16часов)

Теория:

Основы техники исполнения. Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например, голова и пелвис вперед-назад) — параллелизм, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например, голова — вперед, пелвис — назад) — оппозиция. Импульс – это мышечное усилие, затрачиваемое для активизации каждого центра. Один центр активизирует другой, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями, т.е. один центр начинает движение, затем через определенный промежуток времени — другой, третий и т. д.

Практика:

Комбинации и связки на изолированную работу центров.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения задания.

Раздел 3. Танцевальные движения и танцы.(78часов)

3.1 Импровизация, свободное движение под музыку.(10часов)

Практика:

Самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные движения.

Тип занятия: комбинированное

3.2 Изученных движений ,комбинации и связки.(52часа)

Практика:

Изучение танцевальных движений.

Тип занятия: тренировочное

3.3 Постановка номеров.(16часов)

Теория:

Драматургия номера, тема, идея.

Практика:

Постановка танца.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, выполнение практического задания.

Раздел 4. Резервные часы(10)

4.1. Резервные часы

«Базовый» уровень (4 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения в партере.	58	3	55	
1.1	Повторение изученного.	8	0,5	7,5	
1.2	ОФП. Партерная гимнастика.	22	0	22	
1.3	Contraction, release.	8	0,5	7,5	
1.4	Акробатические элементы.	20	2	18	Практические упражнения
2	Упражнения на середине зала	66	2	64	
2.6	flatback вперед из положения стоя.	6	0,5	5,5	
2.7	Demi-plie и grand-plie по параллельным и выворотным позициям.	10	0,5	9,5	
2.8	Упражнения для позвоночника	20	1	19	
2.9	Координация различных центров.	4	0	4	

2.10	Упражнения на степ-платформе.	26	0	4	Практические упражнения
3	Танцевальные движения и танцы	82	3	79	
3.12	Импровизация.	12	0	12	
3.13	Кросс, перемещение в пространстве.	12	0	12	
3.14	Комбинации и связки.	32	1	31	
3.15	Постановка номеров.	14	1	13	
3.16	Репетиции, подготовка к выступлениям.	8	1	7	
3.17	Концертная деятельность.	8	0	8	Практические упражнения
4	Резервные часы	10	0	10	
4.19	Резервные часы	10	0	10	Практические упражнения
	Итого:	216	8	208	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Упражнения в партере. (58часов)

Теория:

Техника выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника.

Тип занятия: комбинированное

1.1 Повторение изученного.(8часов)

Теория:

Беседа с детьми о целях и задачах года обучения, о правилах поведения, о правилах по технике безопасности при выполнении определенных движений.

Практика:

Тренаж, танцы.

Тип занятия: комбинированное

1.2 ОФП. Партерная гимнастика.(22часов)

Теория:

Это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц

Практика:

Тренаж. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). Grandbatman по всем направлениям.

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

-на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, свключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

Тип занятия: тренировочное

1.3 Contraction, release.(8часов)

Теория:

Техника исполнения. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве. Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям.

Практика:

Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

Тип занятия: комбинированное

1.4 Акробатические элементы.(20часов)

Теория:

Техника исполнения.

Практика:

Выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты; колесо.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля Проверка приобретённых знаний устным опросом.: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения задания.

Раздел 2. Упражнения на середине зала.(66часов)

Включает изучение основных позиций и движение джаз – модерн и классического танца. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, культуре движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами хореографии, дают возможность детям приобрести навыки общения с партнером.

Тип занятия: комбинированное

2.1 Flatback вперед из положения стоя.(6часов)

Теория:

Техника исполнения: Flatback (плоская спина), или tabletop (поверхность стола). Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90" (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины.

Практика:

Тренаж.

Тип занятия: тренировочное

2.2 Demi-plié и grand-plié по параллельным и выворотным позициям.(10часов)

Теория:

Plié подразделяется на demi-plié - полуприседание и grand-plié - полное приседание.

Практика:

Тренаж.

Тип занятия: комбинированное

2.3 Упражнения для позвоночника.(20часов)

Теория:

Техника исполнения. Спирали — это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе, и косточки бедер поворачиваются, приводя в движение позвоночник. Твист — это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы. *Bodyroll*(«волна») Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, лелвисом, грудью, плечами и в заключение — головой. Движение начинается из положения *grandplie no* второй параллельной позиции ног

Практика:

Тренаж. Упражнения свингового характера, падение корпуса в различных направлениях. Спирали, изгибы, перегибы корпуса, *bodyroll* («волна»);

Тип занятия: комбинированное

2.4 Координация различных центров.(4часа)

Теория:. Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног. Необходимо добиться достаточной свободы тела обучающихся, т.е. научить держать положение *коллапса*. Первоначально все движения изучаются в «чистом виде», затем в простых сочетаниях, позднее в более сложной координации.

Практика:

Комбинации и связки на изолированную работу центров.

Голова. Виды движений:

- наклоны вперед-назад;
- повороты вправо и влево;
- наклоны вправо и влево;

Плечи. Виды движений:

- подъём одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч;
- шейк плеч.

Грудная клетка. Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъём и опускание;

Пелвис (бёдра). Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- roll – круг бёдрами.

Тип занятия: тренировочное

2. 5. Упражнения на степ-платформе.(26часов)

Теория:

Техника исполнения шагов.

Практика:

Работа на степ-платформе, комбинации и связки.

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, индивидуальная или мелкогрупповая демонстрация выполнения задания.

Раздел 3. Танцевальные движения и танцы.(82часа)

Включает в себя основные танцевальные движения и ходы, постановку номеров.

3.1 Импровизация.(12часов)

Теория:

Импровизация – это различные сочетания движений, т.е. танцевальные комбинации. Нет никаких «рецептов» построения комбинаций. Это может быть комбинирование шагов,

изолированных центров, вращений, упражнений в партере, а также комбинации с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков или на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии и т. д. Здесь всё зависит от фантазии педагога.

В настоящее время новая техника всё более прогрессирует и завоёвывает популярность. В ней наблюдается удивительная особенность сочетаться с другими видами хореографии, что даёт возможность создания оригинальных хореографических произведений.

Практика:

Самостоятельная работа занимающихся.

Тип занятия: комбинированное

3.2 Кросс, перемещение в пространстве. (12часов)

Теория: Это различного вида шаги, прыжки, вращения.

Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать.

Практика:

Шаги, прыжки, бег, вращения.

Тип занятия: тренировочное

3.3 Комбинации и связки.(32часа)

Теория:

Основными требованиями построения комбинаций являются:

- танцевальность;
- использование рисунка танца;
- использование различных направлений и ракурсов движений;
- чередование сильных и слабых долей и т.д.

Практика:

Изучение танцевальных движений.

Тип занятия: комбинированное

3.4 Постановка номеров.(14часов)

Теория:

Драматургия номера, тема, идея.

Практика:

Постановка танца.

Тип занятия: комбинированное

3.5 Репетиции, подготовка к выступлениям.(8часов)

Теория:

Подготовка костюмов к выступлению. Правила поведения за кулисами и на сцене.

Практика:

Репетиция концертных номеров.

Тип занятия: комбинированное

3.6 Концертная деятельность(8часов)

Практика:

Выступление на мероприятиях разного уровня.

Тип занятия: комбинированное

Форма аттестации/контроля: Показательное выступление, практическое задание.

Раздел 4. Резервные часы.(10часов)

4.1. Резервные часы.

1.4 Планируемые результаты

Таблица 2.

	«Стартовый» уровень 1 год	«Базовый» уровень 2 год	«Базовый» уровень 3 год	«Базовый» уровень 4 год
Знать	-правила по технике безопасности при выполнении определенных движений; -вступление, начало и окончание музыкальной фразы; -первоначальное представление о танцевальном образе.	-правила по технике безопасности при выполнении определенных движений; -основные понятия и названия танцевальных движений и элементов; -рисунки и способы перестроения; - как работать в коллективе;	-правила по технике безопасности при выполнении определенных движений; - строение музыки; -комплекс упражнений для развития физических способностей; -принципы работы на степ-платформе. -основные положения в джаз-танце	-взаимосвязь дыхания и движения; -комплекс упражнений для развития координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей; -основные положения в джаз-танце; -акробатические элементы.
Уметь	-самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки; -смогут исполнить разученные движения комбинации и танцы;	-ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, выполнить перестроения; -исполнить разученные движения и комбинации. - воспроизводить простейшие ритмические структуры;	-понимать музыку, согласовывать движения с музыкой. -координировать изолированные движения отдельных центров. - развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.	-исполнять элементарные акробатические элементы; -самовыражение через выполнение творческих заданий; -выполнения заданий среднего и высокого уровня сложности; -помочь друг другу в процессе работы;
Владеть	-воспроизводить простейшие ритмические структуры, акцентировать начало и окончание музыкальной фразы. -выполнять	- навыки танцевального движения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения ; -культура общения;	-техникой исполнения тренировочных упражнений и изученных танцевальных движений; -выполнять комплексы на степ-платформе;	-исполнять движения и комбинации в технике джаз-танца; -импровизировать под музыку; - участвовать в конкурсах.

	движение в различных темпах.			
--	------------------------------	--	--	--

2 Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Таблица 3

Позиции	Сроки
Количество учебных недель	36 15.09.2024 по 31.12.2024 - 15; 09.01.2025 – 25.05.2024 - 19;
Количество учебных дней (1,2 год обучения)	67 15.09.2024 по 31.12.2024 - 30; 09.01.2025 - 25. 05.2025 - 37;
Количество учебных дней (3,4 год обучения)	102 15.09.2023 по 31.12.2023 - 46; 09.01.2024 - 31. 05.2024 - 56;
Даты начала и окончания каникул	26.05.2025 года по 31.08.2025 года
Даты начала и окончания учебного года	15.09.2024 г. - 25.05.2025г.
Сроки промежуточной аттестации	По завершению изучения раздела программы
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	не предусмотрена

2.2 Условия реализации программы

Таблица 4

Аспекты	Характеристика
Материально – техническое обеспечение	-наличие учебного помещения для проведения занятий оборудованного зеркалами, гимнастическими ковриками; -наличие МРЗ проигрывателя.
Санитарно – гигиеническое обеспечение	Регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Соблюдаются следующие требования:

	<ul style="list-style-type: none"> - температурный режим; - проветривание учебного кабинета; - освещение согласно установленным нормам; - предупреждение утомления обучающихся; - чередование видов деятельности; - соответствие мебели росту обучающихся.
Информационное обеспечение	-видео, интернет источники
Кадровое обеспечение	-педагог первой или высшей квалификационной категории

2.3 Формы аттестации

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и исполняться элементы из разных разделов.

Для оценки качества освоения программы и индивидуальной динамики обучающегося предусмотрены следующие формы диагностики, контроля и аттестации:

- 1) входная диагностика (сентябрь) – анализ данных о стартовом уровне готовности обучающихся к освоению программы: их интересах, уровне мотивации и развития хореографических навыков;
- 2) текущий контроль проводится в течение всего учебного года на изучение уровня обученности воспитанников. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебного плана;
- 3) аттестация по итогам учебного года (апрель-май) на предмет освоения ими учебного материала

Таблица 5

Название раздела	Вид аттестации/ контроля	Формы контроля	Сроки проведения
<i>Раздел 1. Азбука музыкального движения</i>	Входной контроль	Устный опрос,	На вводном занятии
<i>Раздел 2. Ритмическая гимнастика</i>	Текущий контроль	Практическое задание ,	1 полугодие 2024. – 2025 учебного года
<i>Раздел 3. Танцевальные движения и танцы</i>	Промежуточная аттестация	Творческий отчет	Апрель, май 2024 г

Оценка результативности обучения по программе

Таблица 6

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Уровень освоения содержания программы		
			Минимальный	Средний	Максимальный
1. Теоретическая подготовка					

1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Групповая диагностическая беседа	Обучающийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных обучающимся знаний составляет более 1/2 объема знаний, предусмотренных программой	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный
2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Групповая диагностическая беседа	Обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	Обучающийся специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием

2. Практическая подготовка

1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Анализ практической деятельности	Обучающийся овладел менее, чем 1/2 предусмотренных умений и навыков	Объем усвоенных обучающимся умений и навыков составляет более 1/2	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании и специального оборудования и оснащения	Групповая диагностическая беседа	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Обучающийся работает с оборудованием с помощью педагога.	Обучающийся работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Анализ практической деятельности	Обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	Обучающийся в основном выполняет задания на основе образца	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества

3. Общеучебные умения и навыки

1. Учебно-интеллектуальные умения: Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Анализ практической деятельности	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений
--	--	----------------------------------	--	---	---

			контроле педагога		
Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Групповая диагностическая беседа	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Обучающийся работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей	Обучающийся работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Анализ практической деятельности	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при осуществлении учебно-исследовательской работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую работу с помощью педагога или родителей	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
2. Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	Анализ практической деятельности	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при восприятии информации, идущей от педагога	Обучающийся воспринимает информацию, идущую от педагога при фиксировании на этом внимание со стороны педагога	Обучающийся не испытывает особых затруднений при восприятии информации, идущей от педагога
Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	Анализ практической деятельности	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в ходе выступления перед аудиторией, требуется постоянная помощь и контроль педагога	Обучающийся осуществляет выступление перед аудиторией с помощью педагога или родителей	Обучающийся выступает перед аудиторией самостоятельно, не испытывает особых затруднений

Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Анализ практической деятельности	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при ведении полемики, участии в дискуссии, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Обучающийся ведет полемику, участвует в дискуссии с помощью педагога или родителей	Обучающийся ведет полемику, участвует в дискуссии самостоятельно, не испытывает особых затруднений
3. Учебно-организационные умения и навыки: Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Анализ практической деятельности	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего (учебного) места, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Обучающийся организует свое рабочее (учебное) место с помощью педагога или родителей	Обучающийся организует свое рабочее (учебное) место самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Анализ практической деятельности	Обучающийся овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой	Объем усвоенных обучающимся навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой составляет более 1/2);	Обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период
Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Анализ практической деятельности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

2.4. Оценочные и методические материалы

Основными формами контроля на занятии хореографией являются устная выборочная проверка и фронтальный опрос. При индивидуальном опросе педагог имеет возможность проверить усвоение отдельными учащимися теоретического материала. Фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки позволяет в ограниченное время осуществить проверку знаний большинства обучающихся.

Оценочные материалы.

-Опрос.

Выявить уровень осмысления теоретических понятий, закрепление усвоенных знаний.

- Игра «Ритмическое эхо».

Воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения.

- Игра «Крокодил».

Сочинение сольного образного пластического этюда.

- Дифференцированный зачёт.

Критерии оценки на зачетном уроке, контрольном уроке определяются уровнем освоения материала.

Тесты, определяющие хореографические возможности учащихся

В данной методической разработке предложены тесты, определяющие хореографические возможности учащихся. Тесты можно использовать для детей среднего и старшего возраста, чтобы определить насколько повысился уровень их подготовки.

Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника.

- . Наклонить голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.
- . Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
- . Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
- . Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращён точно в сторону.

Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевого сустава.

- . Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.
- . Встать спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперёд. Коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.
- . Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставив вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.
- . Согнуть одну руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечье за головой и за спиной. Коснуться пальцами одной руки пальцев другой . То же, поменяв положения рук .

Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья.

- . Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.
- . Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90°. При повороте внутрь кисть должна касаться ладонью стола, а при повороте – тыльной поверхностью.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

- Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью стопы и голенью составляет 45-55°.
- Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Отставить выпрямленную ногу от пола. Носки и колени направлены строго вперёд. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60°.
- Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

- Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперёд, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.
- Лёжа на животе с закреплёнными стопами, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 сантиметров.
- Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.
- Сесть на стул лицом к его спинке и опереться руками в колени разведённых ног, не меняя положение таза и ног, повернуть голову назад. Ученик должен увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров позади него.

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других.

- Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять её обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.
- Лёжа на животе (подбородок касается пола), согнуть одну ногу и с помощью рук постараться коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.
- Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.
- В положении полулёжа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.
- Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

Дидактические материалы

- Игры на развитие чувства ритма;

- Видео материалы по современным направлениям танцев;

Для музыкального оформления занятий современного танца используется музыка современных направлений. В музыкальном сопровождении не используется «живого» аккомпанемента, как в занятиях классического или народного танцев. Специфика современного танца требует современного звучания, воспроизведения современных ритмов, которые доступны только инструментальным группам. Поэтому занятия проводятся под звучание фонограмм.

- Фонотека – записи фонограмм к танцевальным постановкам и занятиям;

- Музыкальных материалов с видеохостингов: RuTube, Яндекс.видео;
- Видеозапись мастер – классов по современной хореографии

3 Список литературы

1. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул: НМЦ, 1991-34с.
2. Коренева Т. Ф. «Музыкально - ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.-104с.
3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001г.-91с.
4. Лисицкая Т.С. Ритм +пластика. – 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт,1988-160с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика - М. , 2000 г.- 438с.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. - М.:ВЦХТ,2001.-154с.
7. Ротерс.Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986г.-174с.

1. VK Танцы. Хореография.